

Lästige Pilze langfristig loswerden!

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Pilzinfektion festgestellt und Ihnen ein wirksames Medikament dagegen verordnet. Beachten Sie zusätzlich einige wichtige Verhaltensregeln, damit Sie die lästigen Parasiten langfristig loswerden!

Tausende Pilzarten kommen überall in der Umwelt vor. Nur wenige Hautpilze, Schimmel- und Hefepilze sind für den Menschen krankheitsverursachend. Diese mikro-

skopisch kleinen Pilzarten können Haut, Haarboden und -wurzeln, Nägel oder die Schleimhäute befallen. Zu den häufigsten Hautpilzinfektionen zählt der Fußpilz, der bei unzureichender Behandlung auch auf die Nägel übergreifen kann. Hefepilze (*Candida albicans*) besiedeln insbesondere die Geschlechtsorgane und bei Säuglingen den Windelbereich, aber auch die Mundhöhle und den Magen-Darm-Trakt.

Ein Kontakt mit den Erregern führt besonders dann zu einer Pilzinfektion (Mykose), wenn die körperliche Abwehr geschwächt und die Barrierefunktion der Haut gestört ist. Können die Pilzsporen in tiefere Hautschichten eindringen, vermehren sie sich dort zu Pilzfäden, die Haut und Nägel schädigen. Die infizierten Hautareale röten sich, nässen und schuppen. Besonders unangenehm ist der heftige Juckreiz.

Dem Pilz Paroli bieten

- Pilze bevorzugen feuchtwarmes Klima. Erschweren Sie die Lebensbedingungen der Parasiten, halten Sie vor allem deren Lieblingsplätze wie Zehenzwischenräume, Genitalregion und Hautfalten trocken.
- Vermeiden Sie enge Schuhe und Gummistiefel, in denen sich die Feuchtigkeit besonders gut hält.
- Bevorzugen Sie lockere, luftdurchlässige Kleidung aus Naturfasern die die Schweißabundung begünstigen.
- Strapazieren Sie Ihre Haut nicht unnötig durch häufiges Baden und Duschen. Vermeiden Sie alkalische Seifen sowie Badezusätze, verwenden Sie nur milde Hautreinigungsmittel.
- Nach dem Waschen sorgfältig abtrocknen, Zehenzwischenräume und bei Säuglingen den Windelbereich eventuell sogar föhnen.



Praxisstempel

- Stärken Sie den Fettsäureschutzmantel der Haut durch regelmäßige Körperpflege.
- Fördern Sie die Durchblutung durch Wechselduschen oder Gymnastik.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem durch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft.

Ansteckung verhindern

- Pilz-Infektionen sind sehr ansteckend. Achten Sie daher auf eine penible Hygiene, um eine Verbreitung der Hautpilze zu unterbinden.
- Handtücher, Unterwäsche und Strümpfe täglich wechseln und bei über 60 Grad waschen.
- An „kritischen“ Stellen wie in Schwimmbädern oder Turnhallen sollten Sie möglichst nicht barfuß laufen.
- Familienmitglieder sollten weder Handtücher noch Kleidung austauschen.
- Ist die behaarte Kopfhaut befallen, sollten Kämmen und Bürsten regelmäßig desinfiziert werden. Schneiden Sie Ihre Haare kurz; als Mann sollten Sie sich evtl. den Bart abrasieren.

- Wenn Sie an einer Pilzinfektion des Genitalbereichs leiden, sollte sich auch Ihr Partner behandeln lassen, damit Sie sich nicht immer wieder gegenseitig anstecken.
- Bei einer Pilzinfektion der Mundhöhle sollten Sie Zähne und Zahnprothesen sorgfältig reinigen. Zahnbürste häufig wechseln!
- Auch Tiere können Hautpilze übertragen. Lassen Sie infizierte Haustiere unbedingt behandeln! Meiden Sie engen Kontakt mit streunenden Hunden und Katzen.

Richtig auskurieren

- Lassen Sie eine Pilzinfektion so rasch wie möglich von Ihrem Arzt behandeln, um eine weitere Ausbreitung der Erreger und eine Ansteckung Ihrer Familie zu unterbinden.
- Setzen Sie verordnete Medikamente nicht schon beim ersten sichtbaren Erfolg ab! Führen Sie die Behandlung nach Vorschrift weiter, auch wenn Ihre Beschwerden abgeklungen sind, um versteckte Pilzsporen auszumerzen und einen Rückfall zu vermeiden.
- Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin mit Ihrem Hautarzt, damit er den Heilungsprozess überprüfen kann.

Mit den besten Wünschen für rasche Genesung!
Ihr Praxisteam